[法]让－皮埃尔·克雷孟梭（Jean-Pierre Clémenceau） 弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier） 著 申华明 译

德拉威尔普拉提训练图解

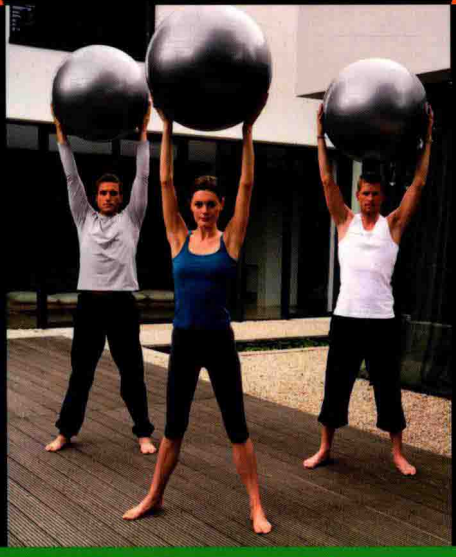
（修订版）



人人都可以练习普拉提
48个普拉提动作
提升身体素质
助力重塑美好体态



全球销量
超过200万册的
健身畅销书作家
德拉威尔
全新力作



中国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

[法]让-皮埃尔·克雷孟梭（Jean-Pierre Clémenceau）
弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier） 著
申华明 译

德拉威尔普拉提训练图解（修订版）

人人都可以练习普拉提
48个普拉提动作
提升身体素质
助力重塑美好体态

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

德拉威尔普拉提训练图解 /（法）让-皮埃尔·克雷孟梭，（法）弗雷德里克·德拉威尔著；申华明译. -- 2版（修订本）. -- 北京：人民邮电出版社，2019.8
ISBN 978-7-115-51574-2

Ⅰ. ①德… Ⅱ. ①让… ②弗… ③申… Ⅲ. ①健身运动－图解 Ⅳ. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第132523号

版权声明

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France under the title: La Méthode Pilates pour tous 1st edition © Vigot 2014.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗，且不能保证每一位读者都能通过使用本书运动方法取得成功。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，对读者的运动效果不负任何责任，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

每个人都应该学着了解自己的身体，并用简单可行的方式丰富、平衡自己的生活，普拉提是一个可以帮助你达到这一目的的很好的选择。因为它不仅对锻炼的时间和场地几乎没有任何限制。还在提升身体素质、纠正体态、塑造体形及促进身体“整体”健康方面有着非常显著的作用。

本书是《德拉威尔普拉提训练图解》的修订版，不仅讲解了包括认识自己的身体、预防损伤、调整呼吸、追寻理想体态、正确热身及营养摄取等普拉提入门方法，同时还提供了初、中、高级普拉提练习动作和计划，有效帮助初学者轻松入门，并逐步提升自己的运动水平和身体状态。

◆ 著　［法］让-皮埃尔·克雷孟梭（Jean-Pierre Clémenceau）
弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier）
译　申华明
责任编辑　林振英
责任印制　周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
天津市豪迈印务有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：7.75　2019 年 8 月第 2 版
字数：138 千字　2019 年 8 月天津第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2015-1904 号

定价：48.00 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目　录

普拉提：人人都可以做的锻炼方法 …… 9

普拉提练习方法入门 …… 13

实践中的普拉提 …… 14
六个基本原则 …… 14
了解身体 …… 16
练习重点 …… 17

寻找理想的体态 …… 19
合理的肌肉锻炼 …… 19
不同的肌肉运动 …… 19
主要的肌肉 …… 20
脊柱 …… 22
预防伤害 …… 23
控制精神状态 …… 23

普拉提呼吸 …… 24
有意识的呼吸有利于管理感情 …… 24
特定的呼吸练习 …… 24

普拉提热身 …… 27
调节压力和感情 …… 27
重寻内在平衡 …… 27
协调自己的身体 …… 28

营养指南 …… 30
良好的饮食习惯 …… 30

普拉提拉伸计划

初阶 / 中阶 / 高阶 ····· 35

腘绳肌拉伸 ····· 36
股四头肌拉伸 ····· 38
比目鱼肌拉伸 ····· 40
肱三头肌拉伸 ····· 42
背阔肌拉伸 ····· 44
脊柱拉伸 ····· 46
颈部拉伸 ····· 48

普拉提计划

初阶 / 中阶 ····· 51

半环 ····· 52
碎步 ····· 54
侧抬腿 ····· 55
滚动如球 ····· 56
脊柱扭转 ····· 58
脊柱伸展 ····· 60
臀桥 ····· 62
单腿画圈 ····· 64
双腿肌肉锻炼 ····· 66
婴儿式 ····· 67
天鹅下潜 ····· 68
平板支撑 ····· 70
肌肉协调 ····· 72
增强大腿肌肉 ····· 73
增强脚部肌肉 ····· 74
单腿平衡 ····· 76
脊柱卷曲 ····· 78
双腿拍打 ····· 80

需要全本请访问 www.ertongbook.com

普拉提计划

中阶 / 高阶 ····· 83

四足爬行 ····· 84
反向平板支撑 ····· 86
卷曲 ····· 87
海豹拍鳍 ····· 88
增强斜肌 ····· 90
臀部平衡 ····· 92
髋部柔韧度 ····· 94
抬腿 ····· 96
美人鱼 ····· 98
后踢腿 ····· 100
高位平板支撑 ····· 102
髋部卷曲 ····· 104
游泳 ····· 106
臀桥——进阶变形动作 I ····· 108
臀桥——进阶变形动作 II ····· 110
一百拍 ····· 112
船式 ····· 113
开腿后翻 ····· 114
平板支撑抬腿 ····· 115
俯卧撑 ····· 116
斜身脊柱卷曲 ····· 118
折叠刀 ····· 120
摆动平衡 ····· 122

关于作者 ····· 124
让 – 皮埃尔 • 克雷孟梭 ····· 124
弗雷德里克 • 德拉威尔 ····· 124

德拉威尔普拉提训练图解（修订版）

[法]让-皮埃尔·克雷孟梭（Jean-Pierre Clémenceau）
弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier） 著
申华明 译

德拉威尔普拉提训练图解（修订版）

人人都可以练习普拉提
48个普拉提动作
提升身体素质
助力重塑美好体态

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

德拉威尔普拉提训练图解 /（法）让-皮埃尔·克雷孟梭，（法）弗雷德里克·德拉威尔著；申华明译. -- 2版（修订本）. -- 北京：人民邮电出版社，2019.8
ISBN 978-7-115-51574-2

Ⅰ. ①德… Ⅱ. ①让… ②弗… ③申… Ⅲ. ①健身运动－图解 Ⅳ. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第132523号

版权声明

Originally published in French by Éditions Vigot, Paris, France under the title: La Méthode Pilates pour tous 1st edition © Vigot 2014.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗，且不能保证每一位读者都能通过使用本书运动方法取得成功。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，对读者的运动效果不负任何责任，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

每个人都应该学着了解自己的身体，并用简单可行的方式丰富、平衡自己的生活，普拉提是一个可以帮助你达到这一目的的很好的选择。因为它不仅对锻炼的时间和场地几乎没有任何限制。还在提升身体素质、纠正体态、塑造体形及促进身体“整体”健康方面有着非常显著的作用。

本书是《德拉威尔普拉提训练图解》的修订版，不仅讲解了包括认识自己的身体、预防损伤、调整呼吸、追寻理想体态、正确热身及营养摄取等普拉提入门方法，同时还提供了初、中、高级普拉提练习动作和计划，有效帮助初学者轻松入门，并逐步提升自己的运动水平和身体状态。

◆ 著　[法] 让-皮埃尔·克雷孟梭（Jean-Pierre Clémenceau）
弗雷德里克·德拉威尔（Frédéric Delavier）
译　申华明
责任编辑　林振英
责任印制　周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
天津市豪迈印务有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：7.75　2019 年 8 月第 2 版
字数：138 千字　2019 年 8 月天津第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2015-1904 号

定价：48.00 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目　录

普拉提：人人都可以做的锻炼方法 …… 9

普拉提练习方法入门 …… 13

实践中的普拉提 …… 14
六个基本原则 …… 14
了解身体 …… 16
练习重点 …… 17

寻找理想的体态 …… 19
合理的肌肉锻炼 …… 19
不同的肌肉运动 …… 19
主要的肌肉 …… 20
脊柱 …… 22
预防伤害 …… 23
控制精神状态 …… 23

普拉提呼吸 …… 24
有意识的呼吸有利于管理感情 …… 24
特定的呼吸练习 …… 24

普拉提热身 …… 27
调节压力和感情 …… 27
重寻内在平衡 …… 27
协调自己的身体 …… 28

营养指南 …… 30
良好的饮食习惯 …… 30

需要全本请访问 www.ertongbook.com

普拉提拉伸计划

初阶 / 中阶 / 高阶 ····· 35

腘绳肌拉伸 ····· 36
股四头肌拉伸 ····· 38
比目鱼肌拉伸 ····· 40
肱三头肌拉伸 ····· 42
背阔肌拉伸 ····· 44
脊柱拉伸 ····· 46
颈部拉伸 ····· 48

普拉提计划

初阶 / 中阶 ····· 51

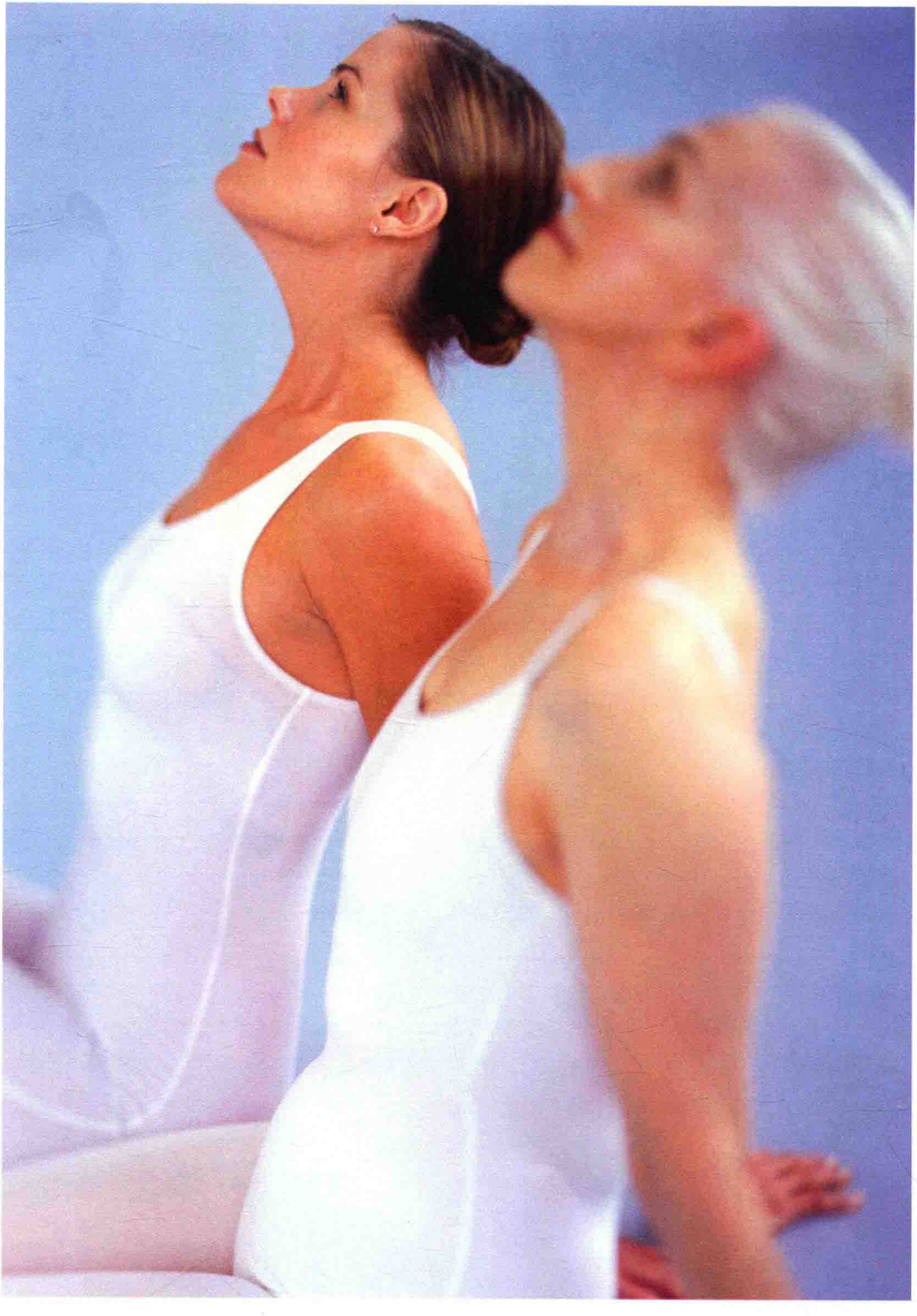
半环 ····· 52
碎步 ····· 54
侧抬腿 ····· 55
滚动如球 ····· 56
脊柱扭转 ····· 58
脊柱伸展 ····· 60
臀桥 ····· 62
单腿画圈 ····· 64
双腿肌肉锻炼 ····· 66
婴儿式 ····· 67
天鹅下潜 ····· 68
平板支撑 ····· 70
肌肉协调 ····· 72
增强大腿肌肉 ····· 73
增强脚部肌肉 ····· 74
单腿平衡 ····· 76
脊柱卷曲 ····· 78
双腿拍打 ····· 80

普拉提计划

中阶 / 高阶 ····· 83

四足爬行 ····· 84
反向平板支撑 ····· 86
卷曲 ····· 87
海豹拍鳍 ····· 88
增强斜肌 ····· 90
臀部平衡 ····· 92
髋部柔韧度 ····· 94
抬腿 ····· 96
美人鱼 ····· 98
后踢腿 ····· 100
高位平板支撑 ····· 102
髋部卷曲 ····· 104
游泳 ····· 106
臀桥——进阶变形动作 I ····· 108
臀桥——进阶变形动作 II ····· 110
一百拍 ····· 112
船式 ····· 113
开腿后翻 ····· 114
平板支撑抬腿 ····· 115
俯卧撑 ····· 116
斜身脊柱卷曲 ····· 118
折叠刀 ····· 120
摆动平衡 ····· 122

关于作者 ····· 124
让 – 皮埃尔 • 克雷孟梭 ····· 124
弗雷德里克 • 德拉威尔 ····· 124



普拉提：人人都可以做的锻炼方法

在这个世界上，无法从普拉提练习中获得益处的人是不存在的。

然而，这种方法的理论和技巧乍一看有些讨人厌，不幸的是，这吓退了相当数量的潜在练习者。其实一旦掌握了基本规则之后，普拉提做起来很简单，几乎何时何处都可以练习！

本书的目的也正在于让尽可能多的人去采用这种特别的锻炼方法。

这也实现了约瑟夫·普拉提的意愿，他一直都渴望看到自己的方法在学校中被教授，让所有的孩子从小开始练习。他认为每个人都应该学着了解自己的身体，从而用最简单可行的方式让生活更丰富、更平衡。

对普拉提多少有些了解的人都知道这种方法的起源，尤其是这个故事：20世纪20年代，和妻子克拉拉一起在纽约成立自己的第一间工作室之前，来自德国的约瑟夫·普拉提已经在英国研究出自己的锻炼方法。他研究这种方法的很重要目的是为了治疗周围的众多伤员和流感患者。

大家都知道在此之前，约瑟夫是一个体弱多病的孩子。为了改变这种糟糕的身体状况，他开始刻苦练习多种运动。除此以外，他还认真研究哲学，而且他还对人们开始称为运动科学的东西感兴趣。

普拉提出色的力量正是源自于这种为体弱者、恢复期病人或身体状况较差者而设计的治疗方法、重要哲学理念及生物动力学的独特结合。

纽约的舞蹈演员们做出了正确的选择，他们是第一批大量采用这种方法进行锻炼的人，无论是为了体能训练还是提高表演效果。

纠正身体的站姿和平衡、以自然的方式运动（在约瑟夫·普拉提看来就是自然优雅的方式）：这就是这种全体论方法的目的，它能够促进“整体”健康，并保持身体和精神的良好状态。

普拉提并不是一种普通的体能恢复方法；而是一个能够积极地、循序渐进地改善生活各方面的过程。

这种方法不仅可以实现身心合一，也能够把日常生活和最棒的身体状态联系在一起。

它强调动作的配合和姿势的准确。因此，无论是那些受身体疼痛折磨的人，例如

背部或胯部疼痛，还是高水平的运动员都可以做这种练习。8岁的儿童或88岁的老人都可以锻炼。

它的适应性和多样性让它成为一种所有人都可以选择的锻炼方式。只上几节课就达到像拿着仙女棒一样大变身的效果是不可能的，但自从许多身材曲线完美的明星将普拉提推广开来之后，很多人都这么期待。这种锻炼的目的在于改善自己身体状况和整体健康，全方位锻炼身体（是的，它可以让线条更美，但是必须经过几个月的规律练习！），没有任何疼痛，没有受伤风险。

一言以蔽之，普拉提面向所有人！

作为体育教练，发现这种方法不啻为一种真正的锻炼良方。它可以与其他所有体育活动互补，甚至是其他体育运动所不可缺少的，它可以保证正确的姿势和稳定的重心。这就是为什么我们想和尽可能多的人分享它，这也是为什么我们专注于实践、实践、始终是实践。

对普拉提理论方面感兴趣的读者可以在许多其他书中找到非常完整的信息。

但是你们能够在本书中找到的是独一无二的插图版的从解剖学视角对它的解读，它能够让你们立刻了解每项练习的正确方式。

话说到此，祝大家练习愉快！

需要全本请访问 www.ertongbook.com